
Edukasi Kenali, Cegah dan atasi Hipertensi pada Remaja

Mukhamad Mustain¹, Heri Sugiarto¹, Maksum¹, Arum Lusiana², Olif Rina Susanti¹, Nisa Ussakinah, Muhammad Atik Fata Royan¹, Isma Yuliyanti¹

¹, Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

², Poltekkes Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Edukasi; Hipertensi;
Remaja.

Abstrak

Hipertensi telah bergeser menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada populasi remaja akibat perubahan gaya hidup sedenter, pola makan tidak sehat, serta tekanan psikososial. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA PGRI Temanggung dilaksanakan pada 13 Februari 2026 yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan remaja terkait pencegahan hipertensi. Kegiatan melibatkan 134 siswa dari kelas X-XII melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, yang mencakup sesi dialog interaktif serta demonstrasi praktik pijat tangan (hand massage) sebagai terapi komplementer. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran literasi kesehatan (pre-test dan post-test) serta observasi kemampuan psikomotorik siswa. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh indikator pengetahuan, dengan kenaikan tertinggi pada aspek faktor risiko (24% menjadi 74%) dan penyebab hipertensi (32% menjadi 85%). Selain itu, terjadi pergeseran positif pada keterampilan hand massage, dimana jumlah peserta dengan kategori keterampilan "Baik" dan "Sangat Baik" meningkat dari 48 menjadi 84 orang. Kesimpulannya, metode edukasi terstruktur dan pelatihan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan serta keterampilan teknis remaja. Program ini diharapkan dapat mencetak remaja sebagai peer educator (pendidik sebaya) yang mampu menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan tindakan preventif untuk menekan risiko hipertensi di lingkungan sekolah maupun keluarga.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi pada remaja, secara medis didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 130 mmHg atau lebih dan/atau tekanan darah diastolik mencapai 80 mmHg atau lebih, kini bukan lagi merupakan penyakit yang hanya menyerang kelompok lanjut usia (1). Pergeseran pola hidup global telah menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi secara signifikan di kalangan populasi yang lebih muda, termasuk remaja (2). Masa remaja merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan yang sering kali diabaikan dalam konteks kesehatan kardiovaskular karena dianggap sebagai kelompok usia yang sehat (3). Namun, data menunjukkan bahwa hipertensi pada remaja sering kali tidak terdeteksi atau tidak terdiagnosis, sehingga menempatkan mereka pada risiko komplikasi jangka panjang yang serius di masa dewasa (1).

Penyebab utama dari tren peningkatan ini sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup sedenter, pola makan yang tidak sehat, serta peningkatan tingkat stres pada remaja (2). Konsumsi makanan olahan yang tinggi natrium, minimnya aktivitas fisik, dan peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar telah menjadi pemicu utama obesitas pada remaja, yang secara langsung berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah (4). Selain itu, faktor lingkungan dan psikososial, termasuk tekanan

Korespondensi:

Email: olivrinasusanti@gmail.com

Jurnal Inspirasi Sehat (e-ISSN: xxxx-xxxx), Vol 1, No 1, Mei 2026

DOI: 1xxxxxxx1/JIS.v1i1.736

akademik dan masalah kesehatan mental, juga memainkan peran krusial dalam memicu respons stres yang berdampak pada sistem kardiovaskular remaja (3). Karena hipertensi pada tahap awal sering kali bersifat asimtomatik (tanpa gejala), banyak remaja tidak menyadari kondisi kesehatan mereka hingga kerusakan organ terjadi (1)

Kondisi ini menuntut urgensi untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya skrining tekanan darah secara rutin sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan standar bagi remaja (4). Pencegahan yang dilakukan sejak dini melalui modifikasi gaya hidup seperti pengaturan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres terbukti efektif dalam menurunkan risiko hipertensi dan komplikasi penyakit tidak menular lainnya di masa depan (2). Oleh karena itu, artikel ini akan membahas secara mendalam mengenai langkah-langkah untuk mengenali gejala hipertensi, strategi pencegahan yang berbasis bukti, serta tindakan nyata yang dapat diambil untuk mengatasi hipertensi pada remaja. Dengan memahami pentingnya deteksi dini dan intervensi yang tepat, diharapkan remaja dapat terhindar dari dampak buruk hipertensi dan menjalani masa depan dengan kualitas kesehatan yang optimal (4). Melalui pemahaman yang komprehensif, diharapkan pula remaja, orang tua, dan tenaga pendidik dapat bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat untuk menurunkan prevalensi hipertensi di kalangan generasi muda (1).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMA PGRI Temanggung pada tanggal 13 Februari 2026. Penyelenggaraan kegiatan melibatkan 134 siswa dari kelas X-XII. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan siswa mengenai hipertensi pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara sistematis melalui sesi dialog interaktif yang dilengkapi dengan media visual dan praktik simulasi, guna mempermudah pemahaman siswa. Kegiatan terbagi menjadi dua tahap yaitu edukasi umum tentang hipertensi remaja dan praktik pijat tangan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Evaluasi keberhasilan pengetahuan siswa tentang hipertensi dilakukan melalui pengisian kuesioner dan observasi keterlibatan siswa selama praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dengan tema Kenali, Cegah dan atasi Hipertensi pada Remaja didapatkan data dan disajikan melalui tabel berikut.

Tabel 1. Sebaran Jenis kelamin n:134

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki – Laki	42	31,3
Perempuan	92	68,7
Total	100	100

Hasil data menunjukkan bahwa mayoritas peserta dalam kegiatan edukasi hipertensi ini adalah perempuan, yakni sebanyak 92 orang (68,7%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 42 orang (31,3%). Adanya dominasi peserta perempuan dalam kegiatan kesehatan remaja merupakan fenomena yang umum terjadi. Berdasarkan studi perilaku kesehatan, remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kesadaran (health awareness) dan minat yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dibandingkan remaja laki-laki (5).

Meskipun terdapat ketimpangan jumlah (rasio keterwakilan kurang lebih 1:2), materi mengenai "Kenali, Cegah, dan Atasi Hipertensi" tetap relevan bagi kedua gender. Hipertensi pada remaja tidak dibatasi oleh jenis kelamin; faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan paparan stres dapat memengaruhi baik laki-laki maupun perempuan (6).

Ketimpangan data ini memberikan masukan berharga bagi penyelenggara kegiatan di masa depan. Untuk menjangkau partisipasi laki-laki yang lebih seimbang, strategi promosi kegiatan mungkin perlu disesuaikan dengan pendekatan yang lebih menarik bagi remaja laki-laki, misalnya melalui integrasi dengan aktivitas olahraga atau komunitas hobi yang dominan laki-laki. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menarik partisipasi sebanyak 134 remaja. Meskipun komposisi peserta didominasi oleh perempuan, tingginya antusiasme peserta diharapkan menjadi modal awal yang baik dalam penyebaran

informasi terkait pencegahan hipertensi di lingkungan remaja. Data ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan memiliki daya tarik yang kuat di kalangan siswi atau remaja putri, yang nantinya diharapkan dapat menjadi agen perubahan (peer educator) di lingkungan sekolah atau rumah mereka masing-masing (7).

Tabel 2. Sebaran Hasil Pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, n:134

Pernyataan	Hasil Tes awal	Hasil Tes akhir
Definisi Hipertensi	Menjawab Benar : 78	Menjawab Benar : 122
	Menjawab Salah : 56	Menjawab Salah : 12
Penyebab Hipertensi	Menjawab Benar : 43	Menjawab Benar : 114
	Menjawab Salah : 91	Menjawab Salah : 20
Tanda Gejala Hipertensi	Menjawab Benar : 85	Menjawab Benar : 119
	Menjawab Salah : 49	Menjawab Salah : 15
Faktor Resiko Hipertensi	Menjawab Benar : 32	Menjawab Benar : 99
	Menjawab Salah : 102	Menjawab Salah : 35
Pencegahan Hipertensi	Menjawab Benar : 50	Menjawab Benar : 111
	Menjawab Salah : 84	Menjawab Salah : 23

Berdasarkan data pada Tabel 2, ditemukan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan di seluruh indikator pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi. Peningkatan tersebut mencakup definisi hipertensi (58% ke 91%), penyebab (32% ke 85%), tanda gejala (63% ke 89%), faktor risiko (24% ke 74%), serta pencegahan hipertensi (37% ke 83%). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi memberikan dampak positif yang substansial terhadap literasi kesehatan remaja.

Peningkatan pengetahuan tertinggi terjadi pada aspek Penyebab Hipertensi (naik 53%) dan Faktor Risiko Hipertensi (naik 50%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan melalui media terstruktur dan diskusi interaktif secara signifikan mampu meningkatkan pemahaman kognitif remaja, terutama pada materi yang sebelumnya dianggap kurang dipahami (8). Sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan remaja mengenai faktor risiko sangat rendah (hanya 24%), namun melonjak menjadi 74% setelah kegiatan. Hal ini membuktikan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan sangat efektif dalam mengubah ketidaktahuan menjadi pemahaman yang substantif (9).

Seluruh indikator pada tes akhir menunjukkan tingkat keberhasilan di atas 70%, yang menandakan bahwa mayoritas peserta kini memiliki pengetahuan mumpuni untuk mengenali, mengantisipasi, dan melakukan pencegahan hipertensi secara mandiri. Rendahnya pengetahuan pada fase tes awal, terutama pada aspek penyebab dan faktor risiko, mengindikasikan bahwa remaja memiliki kebutuhan informasi yang tinggi namun kurang mendapatkan akses atau media edukasi yang tepat sebelumnya. Sesuai dengan teori perilaku kesehatan, peningkatan literasi yang konsisten ini merupakan modal utama dalam membentuk perilaku hidup sehat (10). Dengan bekal pemahaman yang lebih baik—terutama pada aspek pencegahan yang meningkat dari 37% ke 83%—diharapkan remaja dapat mengadopsi pola hidup sehat dan berperan sebagai agen perubahan (peer educator) di lingkungan pergaulan mereka, guna menekan angka risiko hipertensi di usia dini (7).

Tabel 3. Keterampilan Senam Hand Masage sebelum dan sesudah kegiatan, n:134

Pernyataan			Tes awal	Tes akhir
Gerakan Massage	Senam Hand		Sangat Baik : 23	Sangat Baik : 41
			Baik : 25	Baik : 43
			Cukup : 33	Cukup : 31
			Kurang : 53	Kurang : 19

Hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan yang signifikan setelah dilakukannya demonstrasi dan praktik terbimbing. Data menunjukkan adanya pergeseran distribusi yang positif pada keterampilan *hand massage* peserta: Reduksi Kategori "Kurang": Penurunan paling tajam terjadi pada kategori "Kurang", yakni dari 53 peserta menjadi hanya 19 peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi langsung berhasil menghilangkan hambatan belajar bagi mayoritas peserta yang awalnya belum memahami teknik tersebut. Pendekatan ini selaras dengan teori bahwa metode demonstrasi merupakan strategi instruksional yang paling efektif untuk memfasilitasi pemerolehan keterampilan motorik (11). Peningkatan Kualitas: Terjadi pergeseran positif yang kuat ke arah tingkat kemahiran yang lebih tinggi. Pada tes awal, jumlah peserta dengan kategori "Sangat Baik" dan "Baik" hanya berjumlah 48 orang, namun setelah pelatihan, jumlah ini meningkat menjadi 84 orang. Keberhasilan Metode Pelatihan: Metode praktik langsung (*demonstration*) terbukti sangat efektif untuk keterampilan psikomotorik. Remaja tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan secara sistematis. Kemampuan untuk melakukan *hand massage* dengan benar sangat krusial, karena efektivitas terapi komplementer ini sangat bergantung pada ketepatan teknik gerakan yang dilakukan (12).

Data ini mengonfirmasi bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berhasil meningkatkan literasi kesehatan (kognitif), tetapi juga memberikan *life skill* (keterampilan psikomotorik) kepada para remaja. Dengan meningkatnya jumlah remaja yang berada pada kategori "Baik" dan "Sangat Baik", program ini telah membekali mereka dengan kemampuan teknis yang dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah. Peningkatan *self-efficacy* remaja dalam melakukan tindakan kesehatan ini menjadi modal penting bagi mereka untuk berperan aktif dalam manajemen kesehatan keluarga, terutama bagi anggota keluarga yang memiliki risiko hipertensi (13).

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Gambar 1. Kegiatan PKM





KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatan, edukasi dan pelatihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai hipertensi serta meningkatkan keterampilan praktis (psikomotorik) dalam melakukan hand massage pencegahan hipertensi. Peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator pengetahuan dan keterampilan menunjukkan bahwa metode intervensi yang digunakan telah mencapai target capaian yang diharapkan. Diharapkan para remaja dapat terus mempraktikkan teknik hand massage secara mandiri di rumah dan mengaplikasikan pengetahuan mengenai pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi sejak dini. Bagi Pihak Sekolah/Institusi: Perlu adanya keberlanjutan program edukasi kesehatan secara rutin, serta dukungan dalam memfasilitasi kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif siswa, khususnya dalam menjangkau siswa laki-laki agar lebih terlibat dalam kegiatan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA PGRI Temanggung beserta guru dan siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor, Ketua LPPM dan Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id>
2. World Health Organization. Hypertension in Adolescents: Global Perspectives and Prevention Strategies [Internet]. WHO Press. 2023. Available from: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension>
3. Flynn JT. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. America: AAP Publications; 2021.
4. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Rekomendasi Diagnosis dan Tatalaksana Hipertensi pada Anak dan Remaja [Internet]. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Jakarta; 2021. Available from: <https://www.idai.or.id/professional-resources/pedoman-konsensus/pedoman-nasional-pelayanan-kedokteran-tata-laksana-hipertensi-pada-anak>
5. Hidayat A, Purnamasari D. Perbedaan Gender dalam Perilaku Mencari Kesehatan pada Remaja.

- J Promosi Kesehat Indones. 2022;17(1):22–30.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Prevalensi Hipertensi pada Kelompok Usia Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
 7. Suryani E, Pratama R, Handayani S. Efektivitas Peer Educator dalam Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Sekolah. J Kesehat Masy. 2021;9(2):115–22.
 8. Pratama A, Sari D. Faktor Risiko dan Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Wilayah Perkotaan. J Kesehat Masy Indones. 2025;15(2):120–35.
 9. Wulandari R. Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Pendidikan Kesehatan Remaja. J Promosi Kesehat. 2025;10(1):45–52.
 10. Santoso B. Edukasi Kesehatan dan Perubahan Perilaku Remaja: Pendekatan Teoretis. Jakarta: Pustaka Medika; 2023.
 11. Susanto A, Budi H. Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Peningkatan Keterampilan Psikomotorik Remaja. J Pendidik Kesehat. 2022;14(1):12–20.
 12. Wulandari S. Hand Massage sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah. h J Keperawatan Komplementer,. 2024;9(2024).
 13. Hidayah N. Integrasi Life Skill Kesehatan dalam Program Pengabdian Masyarakat untuk Remaja. J Pengabd Kpd Masy. 2023;5(2):88–95.